1月　市民カレンダー　1/11～31

【医】　休日当番医

日	行事	日	行事
11（水）	**育児相談**　子育てセンターなかよし(9:30～11:30)	22（日）	**【医】間崎病院**(☎59-2202)
12（木）	**移動図書館**(子どもと成人の文庫) 物部分館(10:50～11:50) **乳児健診**　プラザ八王子(12:40～)	23（月）	**行政相談**　香美市基幹集落センター (10:00～15:00)
13（金）		24（火）	**胃がん・大腸がん検診**　保健福祉センター香北 (8:30～10:30)
14（土）		25（水）	
15（日）	**【医】岩河整形外科**(☎52-5000)	26（木）	**3歳児健診**　プラザ八王子(12:30～) **法律相談**　プラザ八王子（13:00～16:30) ※要予約:申込は、市社協(☎53-2551)へ
16（月）		27（金）	
17（火）		28（土）	
18（水）	**秦山公園子どもの広場休園日** **育児相談**　子育てセンターぴらふ(10:00～11:30)	29（日）	**【医】たにむら産婦人科**(☎53-2600) **胃がん・大腸がん検診**　プラザ八王子 (8:30～10:30)
19（木）	**1歳6か月児健診**　プラザ八王子(12:30～)	30（月）	
20（金）	**献血**　高知工科大学(11:30～16:00) **心の健康相談**　中央東福祉保健所(13:30～16:30) ※要予約(3名まで受付):申込は前日までに、 中央東福祉保健所健康障害課(☎53-3173)へ	31（火）	
21（土）			

※高知県救急医療情報センター(☎088-825-1299)では、年中無休・24時間体制で、現在、診療を受けることができる医療機関の紹介を行っています。

納期のお知らせ
納期限＝1月31日（火）

税目	期
固定資産税	第4期
国民健康保険税	第7期
介護保険料	第7期
後期高齢者医療保険料	第7期
下水道事業受益者負担金	第4期

粗大ごみ持込日

場　所	日　付		受付時間
市立一般廃棄物処分場	1月15日（日）	1月16日（月）	9:30～12:00 13:00～16:00
香北町永野 粗大ごみ仮置場	1月15日（日）		9:30～12:00 13:00～16:00

問い合わせ先　環境上下水道課環境班　☎53－1063

2月 市民カレンダー 2/1～10

【医】 休日当番医

1（水）		6（月）	
2（木）	**乳児健診** プラザ八王子（12:40～）	7（火）	
3（金）	**身体障害者相談** プラザ八王子（10:00～12:00）	8（水）	**育児相談** 子育てセンターなかよし（9:30～11:30）
4（土）		9（木）	
5（日）	**【医】楠目循環器科内科・眼科**（☎52-0080）	10（金）	

※高知県救急医療情報センター（☎088-825-1299）では、年中無休・24時間体制で、現在、診療を受けることができる医療機関の紹介を行っています。

おすすめレシピ

No.78

水菜のわさびドレッシングサラダ

一口メモ

水菜は淡色野菜と思われがちですが、栄養満点の緑黄色野菜です。

一人分の栄養価			
エネルギー	119kcal	カルシウム	440mg
たんぱく質	13.5g	塩分	0.9g

材料（4人分）	
水菜	300ｇ
ちりめんじゃこ	60ｇ
かつお節	2パック
スライスチーズ	4枚
焼きのり	2枚
オリーブ油	大さじ1
A しょうゆ	大さじ1
A 酢	大さじ2
A みりん	大さじ1
A 練りわさび	小さじ1

作り方

① 水菜を3～4㎝くらいのざく切りにし、水気を切りボウルに入れる。
② Ａのドレッシングを作る。
③ ①のボウルにオリーブ油を入れ、かつお節、ちりめんじゃこを加え混ぜ合わせる。
④ ③のボウルにスライスチーズ、焼きのりを手でちぎりながら加える。
⑤ ドレッシングをかけて、よく混ぜ合わせたら器に盛り付ける。